**Leitlinien für das Training des WSV Koblenz-Metternich auf der Grundlage der jeweils gültigen Corona-Bekämpfungsverordnung rlp – Stand: 24. Juni 2020**

**1)** **Training im Saal**

-max. **10** Personen

-Mindestabstand von 1,5 m soweit möglich einhalten

-für gute Durchlüftung sorgen durch Öffnen der Fenster während des gesamten Trainings

-genutzte Trainingsgegenstände/-Geräte VORHER UND NACHHER reinigen (Reinigungsmittel wird

bereitgestellt)

- allgemeine Hygieneregeln beachten! (Hände vor und nach dem Training waschen, Niesetikette

usw.)

**2) Training im Kraftraum**

- max. **4** Personen

-Mindestabstand von 1,5 m soweit möglich einhalten

-für gute Durchlüftung sorgen durch Öffnen des Fensters und der Tür während des gesamten

Trainings

-genutzte Trainingsgegenstände/-Geräte VORHER UND NACHHER reinigen (Reinigungsmittel wird

bereitgestellt)

-Benutzung eines eigenen Handtuchs als Unterlage an den Geräten/ Hantelbänken

- allgemeine Hygieneregeln beachten! (Hände vor und nach dem Training waschen, Niesetikette

usw.)

**3) Training an der Außenanlage**

-In Gruppen bis zu 10 Personen auch ohne Abstandswahrung zulässig, jedoch soweit möglichMindestabstand von 1,5 m einhalten. Bei Gruppen mit mehr als 10 Personen ist die Einhaltung eines Mindestabstands von 1,5 m zwingend.

-genutzte Trainingsgegenstände/-Geräte VORHER UND NACHHER reinigen (Reinigungsmittel wird

bereitgestellt)

-allgemeine Hygieneregeln beachten! (Hände vor und nach dem Training waschen, Niesetikette

usw.)

**4) Wassertraining** a) Kanurennsport:

-Training in allen Booten möglich

-Paddel, die von mehreren Sportlern genutzt werden, vorher und nachher

reinigen

b) Drachenboot:

-kann mit halber Besetzung paddeln

-Paddel, die von mehreren Sportlern genutzt werden, vorher und nachher

reinigen

-Reinigung des Drachenboots nach Trainingsende

c) Wanderfahrer:

-Training in allen Booten möglich

-Paddel, die von mehreren Sportlern genutzt werden, vorher und nachher

Reinigen

**5) Nutzung der** a) Umkleiden:

-Nutzung nur max. 10 Personen gleichzeitig -

-alternativ Umziehen und abstellen der Sporttaschen im Saal möglich (max. 10

Personen)

-die Sportler sollen nach Möglichkeit in Sportkleidung zum Training erscheinen

b) Duschen bleiben geschlossen, dürfen nur ausnahmsweise genutzt werden,

- z. B. bei drohender Unterkühlung nach Kenterung

c) Toiletten

-nur einzeln betreten

-allgemeine Hygieneregeln beachten!

**6) Dokumentation der Anwesenheit** a)Trainingsgruppen:

-der zuständige Trainer ist verpflichtet, die Anwesenheit

seiner Sportler (Name, Datum, Uhrzeit, Trainingsstätte) in

einem Trainingsheft, welches er bei sich führt, zu

dokumentieren

b) Einzelsportler:

-Sportler, die keiner Gruppe mit Trainer angehören, sind

verpflichtet, die Anwesenheit in einem ausliegenden

Trainingsheft zu dokumentieren.

**7) Allgemeine Hygieneregeln und Maßnahmen** -Unterweisung der Sportler durch die zuständigen

Trainer

-Mindestabstand von 1,5 m einhalten wenn

Gruppen größer als 10 Personen

-in Innenräumen für gute Durchlüftung sorgen

-Trainingsgeräte vorher und nachher reinigen

-auf Hantelbänken eigenes Handtuch als Unterlage

nutzen

-Beachtung der max. Personenanzahl in den

verschiedenen Räumlichkeiten

-Händewaschen vor und nach dem Training, nach

Toilettengang

**-auch bei geringsten Krankheitssymptomen besteht**

**absolutes Trainings- und Aufenthaltsverbot!**

**Ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit wird vorausgesetzt!**

**Bei Verstoß gegen die geltenden Regeln, droht der Ausschluss vom Trainingsbetrieb!**

**Auch bei geringsten Krankheitssymptomen besteht absolutes Trainings- und Aufenthaltsverbot!**